

# 朝七小だより

学校教育目標 『心豊かにたくましく生きる児童の育成』  
○考える子 ○思いやりのある子 ○たくましい子

朝霞市立朝霞第七小学校  
平成31年 2月 1日 <2月号>  
児童数 794名 (1/30 現在)  
〒351-0036 朝霞市北原2-6-1  
TEL 048-472-9172 FAX 048-476-1327

E-mail [7shou@asaka-c.ed.jp](mailto:7shou@asaka-c.ed.jp)  
URL <http://www.asakadai7shou.city-asaka.ed.jp>

## 「早寝早起き朝ごはん」で心も体も健康に

- 規則正しい生活リズム -

たにい きしん  
校長 谷井 喜信

新春恒例のもちつき大会が1月27日に行われました。本校おやじの会と朝志ヶ丘青年部の主催行事です。地域で子供たちの健全な育成を図ることを趣旨として、毎年1月末の日曜日に開催されます。今年は、三色餅（きな粉・あずき・安倍川餅）300パックと豚汁が振る舞われ、お昼過ぎには全てなくなってしまいました。北風の吹く寒い中でしたが、子供たちは大喜びで心も体もポカポカと温まったことと思います。地域の絆を深める催しを続けていくださっていることに深く感謝しております。

さて今月は、全校朝会でのお話を載せます。ご家庭でもお子様と一緒に話し合っただけであれば幸いです。



【新春もちつき大会】

おはようございます。元気いっぱいの七小の皆さんですが、ここに来てインフルエンザが猛威をふるい、本校でも今日まで5クラスが学級閉鎖になってしまいました。インフルエンザがこれ以上広がらないように今日は、校内放送による全校朝会にしました。引き続き、こまめな手洗いやうがい、室内の換気、マスクの着用、食事と睡眠をしっかりとるようにしましょう。

私もそうですが、体調を崩して病気になったときに初めて、普段健康で過ごせることのありがたみを実感します。美味しい食事が味わえること、友達と仲良く話をしたり遊んだりできること、今、私たちが当たり前のようにしていること全てが、病気や怪我をしてしまうと、できなくなってしまいます。そのうちに気持ちも落ち込んでしまいますよね。

そこで今日は、「健康＝明るく元気に生活する」ことについて皆さんと一緒に考えてみたいと思います。皆さんは健康（明るく元気）で過ごせるように何か取り組んでいることはありますか？例えば、一年中を通して薄着で生活している、虫歯があったら歯医者さんに行って直ぐに治してもらい、毎朝走ったり縄跳びをしたりして体を鍛えている、好き嫌いをしないで残さず給食を食べている、寒さに負けず休み時には友達と誘い合って外遊びをしている…など、人によって様々だと思います。

「明るく元気に過ごすこと」は、私自身、毎日心がけていることです。明るく元気に生活するには、まず心と体が健康でなければなりません。心の健康の目印は、明るい挨拶と笑顔だと思います。心の健康には、人に優しく親切にすることや気分転換が上手なこと、他にどんなこともプラス思考で考えたり家族や友達とよくお話をしたりすることも大切です。また、自分の目標をしっかりと持ち、その達成に向けて努力を続けている人も明るく元気に生活できると思います。

体の健康には、「早寝早起き朝ごはん」と言われるように、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という生活リズムを整えるなど、当たり前のことを継続して行うことが大切です。特に今皆さんは、一生の中で成長著しい非常に大切な時期を迎えます。小学生そして中学生の伸び盛りの時期をどのように生活するかで、その後の成長に大きく影響します。こうした規則正しい生活リズムで毎日を過ごしていると、どのようなメリットが生まれてくるのでしょうか。私はこう考えています。

「健康な心と体をつくる。やり続けることの体力や今持っている力を生かそうとする意欲（やる気）を持つことができる。自分がこうしたい、こうなりたいと思ったことが実現できる条件を整えることができる。そして、社会に役立とうとする積極性を持つことができる。」のではないのでしょうか。どうですか？未来の明るい自分の姿が思い浮かんできませんか。そして皆さんが、毎日明るく元気に生活していると、お家の人も、学校も社会全体も明るくなってきます。きっと自分の未来も自然と開け、幸運が舞い込んでくることでしょう。

今日は、「早寝早起き朝ごはん」で心も体も健康に！元気が一番!!というお話をしました。

※十分な睡眠 … 体内の成長ホルモンは夜寝ている間に分泌され、体調を整え発育を促します。よく眠れると朝の目覚めがよいのは、体の中の神経を十分に休め、一日の活動の準備を整えるからです。夜遅くまで携帯やゲームをしている子供は学習意欲が低く成績もよくないというデータもあります。朝の陽差しを十分に浴びて気持ちのよい一日がスタートできるといいですね。

※朝食の摂取 … 人間の脳は眠っているときも膨大なエネルギーを使っています。脳が使うエネルギー源はグルコース（糖分）だけで、脳ではためておけません。常に血液中からこのグルコースを補給する必要があります。しかも夜肝臓に蓄えたグルコースは朝までに使い切ってしまうので、朝起きたときには脳はエネルギー不足の状態になっています。長い睡眠の後、朝食をとらないと脳の活動が低下し、勉強の能率が落ちることになります。一方、腸は刺激を受けると動くという性質があるそうです。食事をすることで体温もあがり、かむことで脳も刺激されます。学習は脳のネットワークを強化すると言われています。さらに集中力・知的作業には糖質だけでなく他の栄養素をバランスよく食べることで、きちんと食べる習慣は脳の働きをよくするとも言われています。朝食をとることはとても大事なんですね。





日	曜	2月学校行事等
1	金	朝読書 読み聞かせ3年 ニコニコタイム 新入生保護者説明会
2	土	市書きぞめ展 (朝霞市コミュニティセンター)
3	日	市書きぞめ展 (朝霞市コミュニティセンター)
4	月	ニコニコタイム
5	火	児童集会(児童会役員引継式)
6	水	ニコニコタイム 1年糸車体験 なかよし発表会(市民会館ゆめぱれす)
7	木	朝読書 縦割り交流会
8	金	ニコニコタイム 安全点検日
9	土	
10	日	
11	月	(祝日) 建国記念の日
12	火	
13	水	月曜日課 音楽朝会(1年) ニコニコタイム クラブ活動(3年見学)
14	木	朝読書 読み聞かせ135年た
15	金	ニコニコタイム 6年セレクト給食
16	土	
17	日	
18	月	ニコニコタイム
19	火	体育朝会
20	水	クラブ活動(3年見学)
21	木	朝読書 読み聞かせ24年 昼読み
22	金	教育相談日
23	土	なかよし作品展 (朝霞市コミュニティセンター)
24	日	なかよし作品展 (朝霞市コミュニティセンター)
25	月	
26	火	全校朝会 12年た参観懇談 第4回学校評議員会
27	水	34年参観懇談
28	木	朝読書

## ご存知ですか 就学援助制度

経済的理由でお子さまの教育機会が失われないよう、学用品費の一部や給食費等を援助する制度です(所得要件等あり)。

平成31年度の申請は4月から受け付けます。また、4月当初にお子さまを通じて案内チラシを配付いたします。申請書類の入手方法等、詳しくは、市役所教育管理課までお問い合わせください。

【教育管理課】048-463-0793

## うんちはすごい!

去る1月29日(火)に、家庭教育学級学校保健委員会共催講座及び平成30年度家庭教育学級閉講式が体育館で行われました。

今回は、「うんちはすごい!」との演題で、日本トイレ研究所代表理事 加藤 篤 様 をお招きして、ご講演をいただきました。

1・2年生の児童も学習の一環として参加しました。

排便は健康の基盤となることから、トイレの使い方まで、楽しくも有意義なお話になりました。

児童も、「うんち」への見方が「ただ汚いもの」から「大切なもの」へと変わったのではないでしょう。

## 朝霞市書きぞめ展

冬休みに練習し、1月に学校で書き上げた書きぞめの中から、市内の代表児童の作品を展示する書初め展が開催されます。本校からも、各クラス3名の作品が出品されます。

児童の力作をご覧いただき、お褒めの声をおかけいただけたらと思います。

## なかよし発表会 なかよし作品展

市内特別支援学級の子供たちの1年間の学習成果を発表する場として、「なかよし発表会」と「なかよし作品展」が開催されます。

ぜひ児童の演技や作品をご覧いただき、ご声援いただきますようお願いいたします。

今年の朝七小特別支援学級「たんぽぽ」の発表は、「大きななかぶ」です。先日の音楽朝会でも全校に披露し、大きな拍手を送られていました。

## インフルエンザ

報道によりますと、今年のインフルエンザの流行は、昨年度に次いで2番目の大流行になっているとのことです。

本校でも、複数の学級が閉鎖となり、猛威を振るっています。

引き続き、感染予防の取組をお願いいたします。